

<始めよう！ローリングストック>

ローリングストックとは、普段の食品を多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて消費し、一定量の食品を家庭で備蓄する方法です。
災害時は心と体に大きなストレスがかかるので、普段から食べ慣れたものは安心につながります。



備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分

※できれば1週間分を備えましょう

ローリングストックのコツ

- 1 普段食べている食材を多めに買い置きする
- 2 普段の食事で消費する
- 3 消費したら買い足して補充する

栄養バランスや使い勝手を考え、家族の好みに合ったものを準備しましょう。
備蓄品は常温保存が可能で、比較的賞味期限が長いものがベストです。
また、カセットコンロやカセットボンベ等も備えておきましょう。



<ローリングストックに適した食品例>

必需品 飲料水 (1人1日3L程度×3~7日分)

POINT 一般的な非常食以外に、各家庭の状況に応じて必要なものを準備しよう！

- 乳幼児用のミルクや離乳食
- 高齢者用のやわらかい食品
- アレルギー対応の食品 など

主食

レトルトごはんやおかゆ

アルファ米 精米・アルファ化米

カンパン・ロングライフパン など

カップ麺

うどん

シリアル

主菜

肉・魚・大豆の缶詰

高野豆腐

レトルト食品 (カレー・パスタソース・牛丼の具など)

魚肉ソーセージ

充填豆腐

ロングライフ牛乳・豆乳

副菜

乾物 (切干大根・海藻・干し椎茸・煮干 など)

みそ汁

わかめスープ

インスタントのみそ汁・スープ

野菜ジュース・果物ジュース

梅干し

日持ちする野菜

野菜・果物の缶詰

その他 嗜好品

スポーツドリンク (または経口補水液)

ようかん・チョコレート・ビスケット・あめ など

栄養補助食品

調味料

味噌

砂糖

塩

しょうゆ

のりたまごみりかけ

食べることから始める 健康づくり

低栄養とは？

低栄養とは体に必要な栄養素が不足している状態のことです。
食事量の減少や偏った食事が、筋肉量の減少や活動量の低下につながります。低栄養を予防するには、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

低栄養予防のための食事のポイント

★3食しっかりとりましょう



★1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方



★たんぱく質を多く含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。また、加齢とともに筋たんぱく質の合成も遅くなるため、たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう。

●たんぱく質が含まれているもの(例)

<p>主食</p> <p>ごはん、パン、麺類、シリアル</p>	<p>主菜</p> <p>肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品</p> <p>牛乳、チーズ、ヨーグルト</p>
--	---	--



お手軽肉豆腐

材料 (2人分)

- ・焼き豆腐……………1丁(300g)
- A { しめじ……………1/2パック
- 長ねぎ……………1/2本
- にんじん……………10g
- ・牛丼の具(レトルト) ……1袋(約120g)
- ・水……………50ml
- ・めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ1



作り方

- ① 焼き豆腐は6等分、Aは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①、牛丼の具、水、めんつゆを入れ煮る。

POINT

- 時間を置くと味が浸みておいしいです。
- 常備菜にするのもおすすめです。

栄養価 (1人分)

エネルギー	221kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	14.3g
炭水化物	10.4g
食塩相当量	1.3g

いわしかば焼き缶の卵とじ丼

材料 (2人分)

- ・ごはん……………2膳(300g)
- A { いわしかば焼き缶……………1缶(100g)
- めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1/2
- 水……………100ml
- ・卵……………2個
- ・たまねぎ……………1/2個



作り方

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①とAを入れ煮る。
- ③ 溶き卵を回し入れ、火を通しごはんにかける。

POINT

- 3倍濃縮めんつゆはストレートなら大さじ1.5、4倍濃縮めんつゆなら大さじ1/2弱にします。

栄養価 (1人分)

エネルギー	443kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	13.4g
炭水化物	65.6g
食塩相当量	1.4g



栄養価 (1人分)

エネルギー	68kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.4g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.6g

大豆とひじきの煮物

材料 (作りやすい量 3~4人分)

- ・水煮大豆……………100g
- ・ひじき(乾燥)……………10g
- ・味付けうす揚げ(乾燥) ……30g
- ・水……………100ml

作り方

- ① 鍋に材料を入れ煮る。

POINT

- 生のうす揚げを使う場合は、しょうゆ、さとうを加えて煮ます。



栄養価 (1人分)

エネルギー	163kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	10.5g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	1.0g

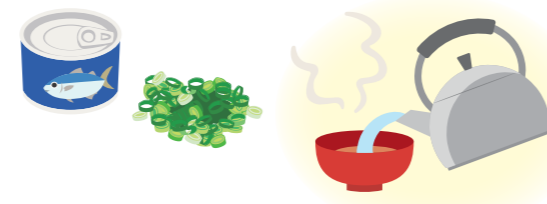
さば缶の注ぐだけ味噌汁

材料 (2人分)

- ・さばみそ煮缶……………1缶(150g)
- ・刻みねぎ……………適宜
- ・おろししょうが……………適宜
- ・和風だしの素……………少々
- ・熱湯……………200ml

作り方

- ① お椀に材料を入れ、熱湯を注ぐ。



栄養価 (1人分)

エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	6.0g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	0.8g

切干大根のサラダ

材料 (2人分)

- ・切干大根……………15g
- ・にんじん……………15g
- ・きゅうり……………1/2本
- A { ツナ缶……………1/2缶(30g)
- ごまドレッシング……………大さじ2

作り方

- ① 切干大根は軽く水で戻し、しぼり切る。
- ② にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①、②、Aを混ぜる。

POINT

- 切干大根はさっと茹でると食べやすくなります。
- ツナ缶はほぐしささみ、ごまドレッシングは白すりごまとマヨネーズで代用できます。



栄養価 (1人分)

エネルギー	101kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.9g
炭水化物	12.5g
食塩相当量	0g

きな粉棒

材料 (作りやすい量 4~5人分)

- ・はちみつ……………50g
- ・きな粉……………60g

作り方

- ① ボウルにはちみつときな粉を入れよく混ぜ、棒状に伸ばし切る。
- ② きな粉(分量外)をまぶす。

POINT

- はちみつは黒蜜でも代用できます。
- はちみつは1歳未満のお子さんには与えないでください。